

**CHCETE SI ZKONTROLOVAT SVÉ ODPOVĚDI
NEBO ZÍSKAT NÁPOVĚDU?**

SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ ZJISTÍTE NA
WWW.ZIVOTVHLAVNIROLI.CZ V RUBRICE KE STAŽENÍ
NEBO PO NASKENOVÁNÍ **QR KÓDU** CHYTRÝM TELEFONEM



POSILOVNA DO KAPSY



 **NOVARTIS**

Novartis s.r.o., Na Pankráci 1724/129, 140 00 Praha 4
tel.: +420 225 775 111, www.novartis.cz, info.cz@novartis.com

CZ2109137667/09/2021

v
ŽIVOT v hlavní
roli

**POTRÉNUJTESVÉMOZKOVÉZÁVITY
PRAKTICKÝMI ÚKOLY**

VÍTEJTE V POSILOVNĚ PRO VÁŠ MOZEK!

Následující stránky obsahují úkoly, které nejenže dají pěkně zabrat vašim mozgovým závitům, ale zároveň se při jejich vyplňování dobře pobavíte, zpřijemníte si cestu nebo vyplníte chvilku času.

Stejně jako je důležité trénování svalů v těle pravidelným pohybem, je třeba nezapomínat ani na trénink kognitivních funkcí. Posilovna do kapsy obsahuje praktické úkoly, které vám pomohou udržet váš mozek v kondici. Přesmyčky, pranostiky nebo křížovky představují zábavnou formu kognitivního tréninku, díky kterému posílíte krátkodobou paměť, pozornost i rychlost zpracování informací.¹ A to jen za pár minut.

Vyplnění každého z následujících úkolů vám zabere zhruba 10 minut a vše, co k jejich řešení budete potřebovat, je chvilka času, tužka, popřípadě hodinky. Při pravidelném tréninku na sebe první pokroky nenechají dlouho čekat. Neváhejte tedy otočit na následující stranu a začněte procvičovat svůj mozek co možná nejdříve. Přejeme příjemnou zábavu!

Využití tohoto materiálu není povinné a záleží čistě na vás, zda se ho rozhodnete využít.

Mějte také na paměti, že Posilovna do kapsy neslouží jako náhrada kognitivní terapie a/nebo kognitivního tréninku pod vedením odborníka.

1. DOPLŇTE JÍDLO:²

Francouzské, americké, rané _____

Škvarkové, kachní, vepřové _____

Ruská, hanácká, polská _____

Makové, tvarohové, povidlové _____

Slunečnicový, olivový, řepkový _____

Hořká, mléčná, bílá _____

Suché, červené, šumivé _____

Bramborový, segedínský, mexický _____

Plzeňské, krušovické, popovické _____

Vídeňský, smažený, přírodní _____

Vepřové, hovězí, kuřecí _____

Vaječný, kokosový, čokoládový _____

Míchaná, sázená, ztracená _____

Minerální, pitná, užitková _____

2. PŘESMYČKY ZVÍŘAT²

Přeskupte písmena tak, aby z každé skupiny vznikl název zvířete.

GYRT _____ AHNARV _____

ŘASKNIV _____ PRUHTS _____

SONL _____ VSKŘÍTEL _____

CHRUPAO _____ ŽAKVOU _____

ŘETVET _____ PŘEV _____

NPIKOSA _____ ASČERAN _____

ETROKÁKA _____ OŽSOTNAK _____

MLAA _____ LECOTO _____

CHALTAN _____ REVKAVE _____

SLYES _____ KONPAT _____

SOREŽOCON _____ BROKA _____

VAÝML _____ LKV _____

NĚDKA _____ ČLEVA _____

3. VYTVOŘTE ALESPŮN 10 POVOLÁNÍ Z DANÝCH PÍSMEN V TABULCE:²

1. _____ 7. _____

2. _____ 8. _____

3. _____ 9. _____

4. _____ 10. _____

5. _____ 11.

6. _____ 12.

N	P	D	Á	Í
S	I	K	M	Z
A	E	L	O	V
R	U	T	G	Ř
H	É	Š	C	B

4. VYPIŠTE U KAŽDÉHO SLOVA ALESPŮŇ DVA VÝZNAMY. JEDNÁ SE O TZV. HOMONYMA²

Příklad: čočka – luštěnina NEBO čočka v dalekohledu NEBO čočka v lidském oku

Ohryzek _____

Rys _____

Los _____

Lopatka _____

Zámek _____

Taška _____

Muška _____

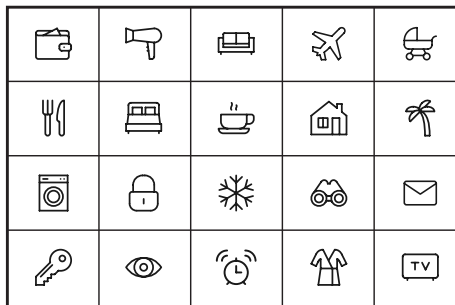
Raketa _____

Koníček _____

Vločka _____

5. PROCVIČTE SVOU PAMĚŤ²

Zapamatujte si co nejvíce obrázků, překryjte si je rukou a co nejvíce názvů napište do tabulky níže.



6. UDĚLEJTE PŘESMYČKU A NAJDĚTE ZMĚNOU PÍSMEN JINÉ SLOVO²

např. SEN–NES

Tečka _____ Na Nový rok _____
Hrad _____ Na Tři krále _____
Dosah _____ Na Hromnice _____
Kotel _____ Lucie _____
Kulka _____ Únor bílý _____
Sval _____ Na Hromnice musí skřivan
Nádor _____ vrznout _____
Sloup _____ V lednu voda _____
Motel _____ Na svatého Jiří _____

7. DOPLŇTE DRUHOU ČÁST ZNÁMÝCH PRANOSTIK²

8. COMAJÍNÁSLEDUJÍCÍSLOVASPOLEČNÉHO?²

jícen, hltan, dvanáctník, appendix _____
potkan, páv, pes, poštolka _____
slunce, pampeliška, metro B, kanárek _____
kytara, basa, harfa, mandolína _____
paměť, koncentrace, myšlení, řeč _____
Bohdalová, Jirásková, Janžurová, Šejbalová _____
Co, Cu, Cr, Cd _____
koza, vůl, buvol, zubr _____
strach, radost, smutek, vztek _____
mrkev, řepa, celer, křen _____

9. ROZLUŠTĚTE NÁZVY ZAMĚSTNÁNÍ PODLE ČÍSELNÉ ŠIFRY. A = 1, Á = 2, B = 3, C = 4 atd.²

A, Á, B, C, Č, D, Ď, E, É, Ě, F, G, H, CH, I, Í, J, K, L, M, N, Ň, O, Ó, P, Q, R, Ř, S, Š, T, Ť, U, Ú, Ů, V, W, X, Y, Ý, Z, Ž

25 23 19 15 4 15 29 31 1 _____

31 15 29 18 1 28 _____

19 9 18 1 28 _____

36 39 6 1 36 1 31 8 19 _____

18 1 6 8 28 21 16 18 _____

1 6 36 23 18 2 31 _____

27 39 3 2 28 _____

41 8 20 10 6 10 19 8 4 _____

REFERENCE

- 1 CHERRY, Kenra. Do Brain Training Games Really Work? [online]. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/cognitive-training-long-term-improvement-2795014>
- 2 SeniorPoint. Trénování paměti – úkoly, odkazy, literatura [online]. Dostupné z: <https://www.senior-point-zlin.cz/trenovani-pameti/#&gid=1&pid=1>